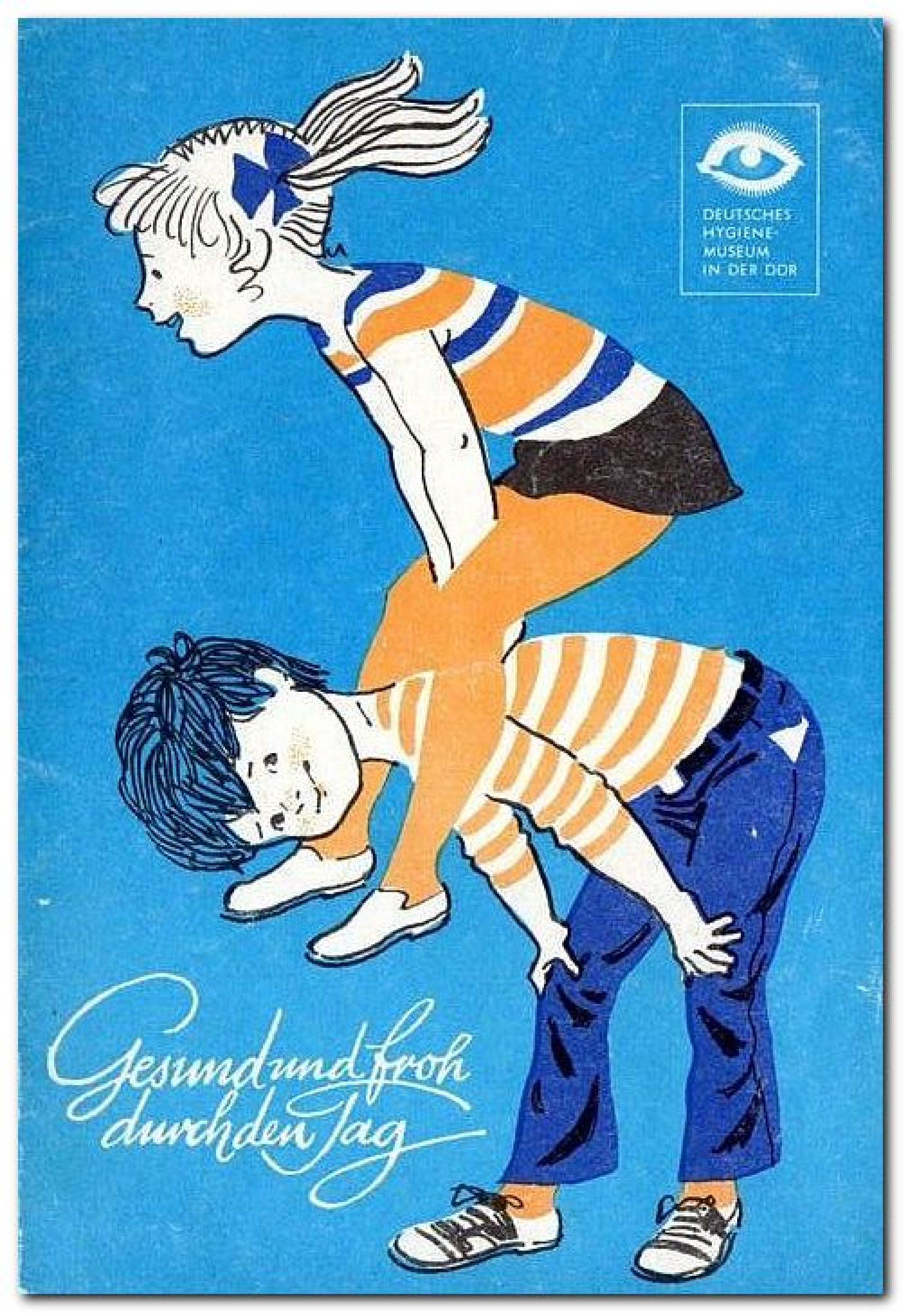

DEUTSCHES
HYGIENE-
MUSEUM
IN DER DDR
Gesund und froh
durch den Tag

GESUND UND FROH DURCH DEN TAG

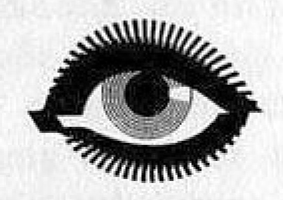
(Kurprogramm zu Hause)

Erarbeitet von
Dipl.-Psych. Brigitte BARTUSCH

in Zusammenarbeit mit Kinderkur-
einrichtungen der Bezirke Dresden,
Suhl und Rostock

Graphische Gestaltung von
Günter SCHMITZ

2. Auflage, 51.–85. Tausend



DEUTSCHES HYGIENE-MUSEUM
IN DER DEUTSCHEN
DEMOKRATISCHEN REPUBLIK

– Institut für Gesundheitserziehung –

Liebe Eltern!

Ihr Kind hat während seiner prophylaktischen Kur eine Reihe gesundheitsfördernder Tätigkeiten erlernt. Es hat Kenntnis vom Zusammenhang zwischen diesen Tätigkeiten und seinem gesundheitlichen Befinden, seiner Leistungsfähigkeit erhalten. Während einer Kur ist der Tagesablauf ausschließlich unter gesundheitlichem Aspekt gestaltet. Der Erfolg blieb nicht aus: die Gesundheit Ihres Kindes hat sich stabilisiert. Damit dieser Erfolg andauert, braucht Ihr Kind Ihre Unterstützung.

In der vorliegenden Broschüre haben wir von den gesundheitsfördernden Tätigkeiten, die zum Kurprogramm gehören, solche ausgewählt, die ohne Aufwand auch unter häuslichen Bedingungen zu realisieren sind. Beim Lesen werden Sie feststellen, daß Sie vieles bereits bis in alle Einzelheiten wissen und daß mehrere der Tätigkeiten in Ihrer Familie zum täglichen Ablauf gehören. Für Ihr Kind haben wir jeweils die Handlungsanleitung und den Effekt sowie den Nutzen der Tätigkeit aufgeschrieben. Alle Hinweise sind entsprechend dem durchschnittlichen Tagesablauf eines Schulkindes geordnet. Ein zusätzlicher Zeitaufwand ergibt sich kaum. In den meisten Fällen handelt es sich lediglich darum, daß Ihr Kind das, was es ohnehin täglich tut, vom medizinischen Standpunkt aus richtig ausführt. Unbedingt wichtig bei allen diesen Tätigkeiten ist es, daß sie regelmäßig erfolgen. Erst dann läßt sich ein dauerhafter Erfolg in Form von geringerer Infektanfälligkeit, größerer Leistungsbereitschaft und -fähigkeit sowie allgemeinem Wohlbefinden feststellen.

Ihre spezielle Aufgabe besteht darin, Ihrem Kind gegenüber eine zustimmende Einstellung zu dem vorliegenden Programm zum Ausdruck zu bringen und es bei der praktischen Handlungsausführung zu unterstützen.

Je nach dem Lebensalter Ihres Kindes kann diese Unterstützung vom Daranerinnern bis zur Beaufsichtigung (z. B. beim abendlichen Waschen) oder der Ausführung selbst (z. B. Nagelpflege) reichen. Am schönsten ist es natürlich für Ihr Kind und auch für Ihre Gesundheit, wenn Sie einiges, wie beispielsweise die Fußgymnastik und die gymnastischen Übungen, gemeinsam ausführen. Der Gemeinsamkeit familiärer Unternehmungen innerhalb eines geordneten Tagesablaufes kommt für die Persönlichkeitsentwicklung Ihres Kindes generell große Bedeutung zu. Auch an den Werktagen, die für Sie mit beruflichen und gesellschaftlichen Aufgaben angefüllt sind, muß zumindest eine gemeinsame Mahlzeit gewährleistet sein. Dabei, während ihrer Vorbereitung oder danach lassen Sie sich von Ihren Kindern erzählen, wie der Tag verlaufen ist, und besprechen Notwendiges für den nächsten Tag. Denn auch im bequemsten Bett schläft es sich nicht gut, wenn unausgesprochene Probleme und Spannungen vorhanden sind.

Ihr Kind hat während der Kur gelernt, daß Gesundheit nichts Schicksalhaftes ist, sondern in großem Maße eine persönliche aktive Leistung. Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden können immer durch eigene Akti-

vität verbessert werden. Das erfordert allerdings Kenntnisse, Einsicht, Selbstüberwindung und Willenskraft. Die Erfahrung lehrt, daß die in der Kindheit erworbenen Gewohnheiten bestimmend für die gesamte Lebensweise eines Menschen sind. Die gesunde Lebensführung ist Bestandteil der sozialistischen Lebensweise. Geben Sie Ihren Kindern die Chance, ihre Lebensweise auch in gesundheitlicher Hinsicht optimal zu gestalten! Was wir in einem Gesundheitstraktat von Anno 1794 lesen können, soll auch für sie zutreffen:

„Der Gesunde fühlt sich stark, voll Leben und Kraft;
es schmeckt ihm Essen und Trinken,
er kann Wind und Wetter ertragen,
die Bewegung oder die Arbeit wird ihm nicht sauer,
und es ist ihm gar wohl."

Bei der Wasseranwendung ist zu beachten:

- Warmwasseranwendung darf nicht zum Schweißausbruch führen, ist das der Fall, sofort abbrechen
- Kaltwasseranwendung nie wenn dem Kind kühl ist, sondern nur nach ausreichender Erwärmung des Körpers

Besondere Hinweise des Arztes:

Liebe(r)

Du weißt, daß es sehr wichtig ist, gesund zu bleiben. Während Deiner Kur hast Du verschiedene Tätigkeiten erlernt, die es Dir ermöglichen, Deine Gesundheit zu festigen. Auf den folgenden Seiten haben wir die Tätigkeiten ausgewählt, die Du nach Abschluß der Kur auch zu Hause fortsetzen solltest. Wenn Du das regelmäßig tust, wirst Du bald merken, daß Du Dich wohler fühlst als vor der Kur und auch widerstandsfähiger gegenüber Krankheitserregern bist.

Da es bei Schulkindern in den einzelnen Altersstufen viele Übereinstimmungen im Tagesplan gibt, haben wir die gesundheitsfördernden Tätigkeiten in einen solchen Tagesablauf eingeordnet. Lediglich die Uhrzeiten werden unterschiedlich sein, deshalb haben wir sie auch nicht angegeben.

Jede Tätigkeit, die wir für Euch aufgeschrieben haben, ist in zwei Absätzen behandelt. Im ersten Absatz erfahrt Ihr noch einmal, wie die jeweilige Tätigkeit auszuführen ist, was dabei beachtet werden muß. Im zweiten Absatz steht der Nutzen, den die betreffende Tätigkeit für die Gesundheit hat. Auch das habt Ihr bereits während der Kur gelernt. Ebenfalls während der Kur habt Ihr schon gemerkt, daß es sich fast immer um Dinge handelt, die Ihr ohnehin getan habt, z. B. Zähneputzen, Waschen, Essen. Es kommt nur darauf an, diese Dinge so zu tun, daß ein möglichst hoher Nutzen für Eure Gesundheit dabei erreicht wird. Einige der Tätigkeiten, z. B. Bürstenmassage, Wassertreten, haben sicherlich nur wenige von Euch bereits vor der Kur ausgeführt. Unterdessen habt Ihr aber sicher alle feststellen können, daß auch diese einfach auszuführen sind, nur wenige Minuten Zeit beanspruchen und sich fördernd auf das Wohlbefinden auswirken.

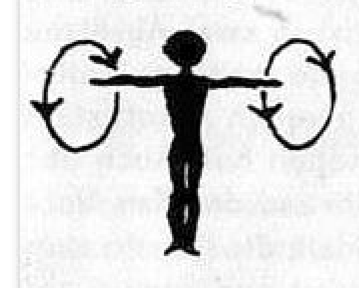
Allerdings gehört auch fester Wille und eine Portion Selbstdisziplin dazu, die während der Kur erlernten Tätigkeiten regelmäßig auszuüben. Damit auch Du zu denen gehörst, die diese wertvollen Eigenschaften besitzen, haben wir zu Deiner Unterstützung diese Broschüre zusammengestellt.

Unser Tageslauf beginnt morgens mit dem Aufstehen. Du mußt mindestens 50 Minuten, bevor Du das Haus verläßt, geweckt werden. Nach dem Aufwachen helfen Dir kräftiges Dehnen und Strecken, munter zu werden.

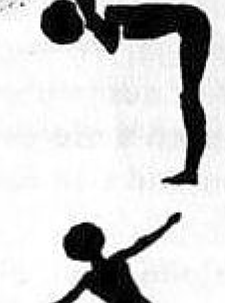
Dann steigst Du rasch aus dem Bett und beginnst am geöffneten Fenster mit der

Morgengymnastik

● Die folgenden Vorschläge kannst Du durch andere, Dir bereits bekannte, Übungen ergänzen oder austauschen.



Übung 1: Grundstellung. Armkreisen.
Beide Arme gleichzeitig vorwärts und anschließend beide Arme gleichzeitig rückwärts kreisen lassen
je 8mal



Übung 2: Grundstellung. Arme in Nackenhalte.
Rumpfsenken mit gestrecktem Rücken
4mal



Übung 3: Grätschstellung. Arme in Seithalte.
Rumpfbeugen links seitwärts mit Nachfedern, aufrichten, Rumpfbeugen rechts seitwärts mit Nachfedern, aufrichten
je 4mal im Wechsel



Übung 4: Grundstellung. Arme in Vorhalte.
Kniebeugen
10mal



Übung 5: Grundstellung. Arme in Seithalte. Knie bis in Brusthöhe anheben, rechts und links im Wechsel
je 8mal

Zum Abschluß atmest Du 3mal ganz tief ein und so langsam wie möglich wieder aus.

● Bei der Gymnastik kommt es zu einer intensiven Muskeltätigkeit. Sie wirkt anregend auf den ganzen Organismus. Am Morgen schätzen wir besonders die aufmunternde Wirkung. Der Blutkreislauf wird angeregt. Wir straffen uns dabei körperlich und verschaffen uns auf angenehme Art Frische und Schwung für den Beginn des neuen Tages.

Toilettenbenutzung

● Ob der Gang zur Toilette vor oder nach der Morgengymnastik erfolgt, ist gleich. Wichtig ist vor allem die Regelmäßigkeit. Nach der Toilettenbenutzung werden die Hände gewaschen.

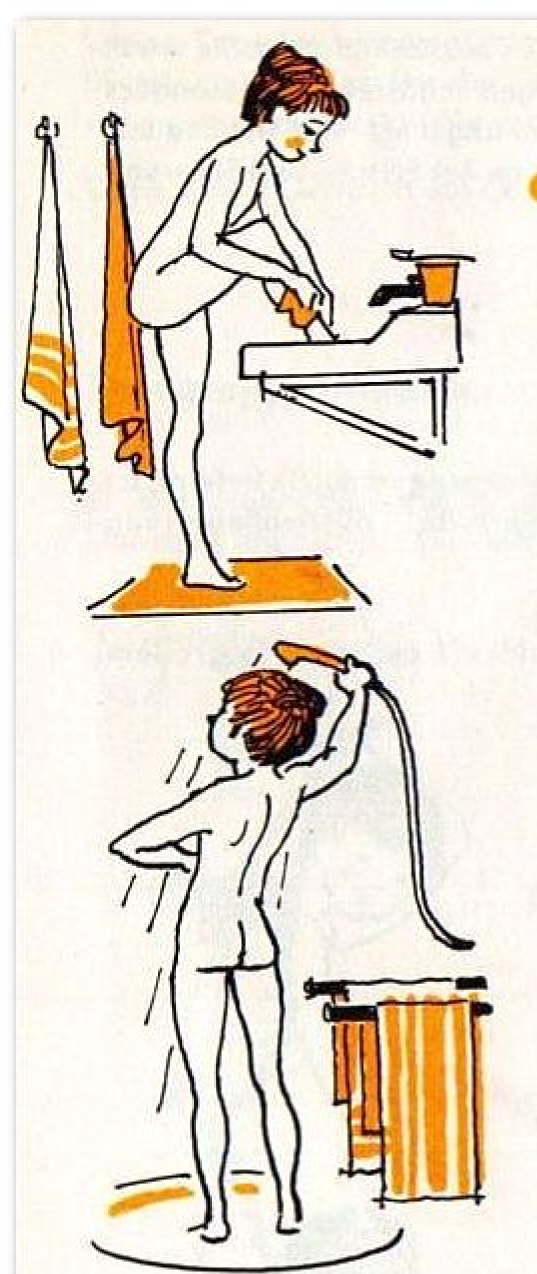
● Die Regelmäßigkeit innerhalb Deines Tagesablaufs bestimmt in großem Maße die gute Funktion des Verdauungssystems.

Bürstenmassage

● Spätestens jetzt wird das Nachtgewand ausgezogen. Zur Bürstenmassage wird eine nicht zu weiche, aber auch nicht zu grobe Badebürste (mit Naturborsten) verwendet. Sie muß einen langen Stiel haben, damit Du auch den Rücken bürsten kannst. Du bürstest kräftig Deinen Körper in der Weise, wie Du es während der Kur gelernt hast, bis die Haut leicht gerötet ist. Dabei führe die Bürstenstriche, die in Richtung zum Herzen verlaufen, etwas kräftiger aus als die, die vom Herzen weggehen.
Die Bürstenmassage kann von jedem durchgeführt werden. Vorsicht ist jedoch bei Hauterkrankungen und manchen Narben geboten. In diesem Falle ist dazu der Hautarzt zu befragen.

● An der leichten Rötung der Haut erkennst Du, daß Du die Bürstenmassage richtig ausgeführt hast. Außerdem fühlt sich die Haut danach warm an. Durch das Bürsten werden die Blutgefäße geübt, so daß sie schnell auf Temperaturreize reagieren können. Dadurch wird ein Unterkühlen des Körpers vermieden, Du neigst weniger zur Erkältung. Das Trockenbürsten ist eine wichtige Abhärtungsmaßnahme.

Kaltwaschen



Nach der Bürstenmassage reibst Du Dich mit einem nassen kalten Waschlappen kräftig ab. Die einzelnen Körperteile kommen in der gleichen Reihenfolge wie beim Trockenbürsten an die Reihe. Zwischendurch tauche Deinen Waschlappen mehrmals in das kalte Wasser ein. Daß Du für Ober- und Unterkörper je einen gesonderten Waschlappen verwendest, weißt Du sicher. Wie auch bei der Bürstenmassage nicht vergessen, daß Arme und Beine jeweils eine Innen- und eine Außenseite haben! Wer eine Dusche zur Verfügung hat, kann sich statt des Abwaschens kurz mit kaltem Wasser abduschen. Auch das Abwaschen geschieht so schnell wie möglich. Anschließend rubbelst Du Dich mit Deinem Handtuch schnell trocken.

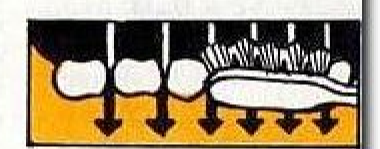
● Durch die Bürstenmassage ist die Haut erwärmt, die Blutgefäße sind erweitert. Das anschließende Waschen oder Duschen mit kaltem Wasser bewirkt eine Verengung der Blutgefäße. Die Blutgefäße bleiben durch diese Maßnahmen elastisch und sind in der Lage, auf Temperaturreize schnell zu reagieren. Ein Unterkühlen des Körpers kann auf diese Weise weitestgehend vermieden werden. Die Anwendung von kaltem Wasser ist ebenfalls eine wichtige Abhärtungsmaßnahme. Außerdem hat das kalte Wasser, besonders am Morgen, eine erfrischende Wirkung. Das Wasser reinigt und erhält eine gesunde glatte Haut.

Zähneputzen

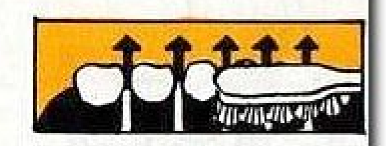


● Zum Zähneputzen braucht jeder seine eigene Zahnbürste und seinen eigenen Zahnputzbecher. Wir putzen die Zähne mit Zahnpasta. Die Zahnbürste pflegen wir, indem wir sie nach jedem Gebrauch gut ausspülen und mit den Borsten nach oben in den Zahnputzbecher stellen. So kann sie gut trocknen. Wenn die Borsten mit der Zeit nicht mehr geradestehen, sondern sich verformen, brauchst Du eine neue Zahnbürste.
Die Zähne müssen gründlich von allen Seiten geputzt werden.

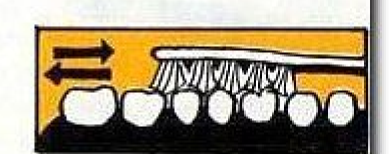
Du gehst am besten so vor:



Außen- und Innenseite der Zähne im Oberkiefer
mit senkrechten Bewegungen von oben nach unten bürsten



Außen- und Innenseite der Zähne im Unterkiefer
mit senkrechten Bewegungen von unten nach oben bürsten



Danach bürstest Du die Kauflächen der Zähne durch waagerechtes Hin- und Herbewegen der Bürste.

Es wird immer von Rot nach Weiß, d. h. vom Zahnfleisch zur Zahnkrone hin geputzt.



Spüle gründlich mit warmem Wasser nach und versuche, das Wasser bei geschlossenem Mund einige Male durch die Zahnzwischenräume zu pressen.
Derart gründliches Zähneputzen dauert 2–3 Minuten.

● Das Zähneputzen entfernt den Belag von den Zähnen und reinigt die Mundschleimhaut. Außerdem verschafft es Dir ein Gefühl der Frische.

Nicht unbedingt täglich, aber zumindest an den Tagen, die schulfrei sind – und das sind ja in den Ferienzeiten eine ganze Reihe –, und immer dann, wenn der Unterricht etwas später als üblich beginnt, solltest Du

Wassertreten



● Laß so viel kaltes Wasser in die Badewanne oder in ein anderes geeignetes Gefäß laufen, daß mindestens die Hälfte Deiner Unterschenkel vom Wasser bedeckt ist. Stelle Dich mit beiden Beinen – die Füße müssen warm sein – in das Wasser und wate wie ein Storch. Du hebst also bei jedem Schritt den Fuß aus dem Wasser heraus. Du kannst dabei vorwärts laufen oder auf der Stelle treten. Wenn Du noch nicht ausreichend daran gewöhnt bist, beginne mit 15 Schritten. Allmählich erhöhst Du die Schrittzahl auf 40. Sobald Du ein Kribbeln oder Ziehen in den Füßen oder Unterschenkeln verspürst, steigst Du aus dem Wasser heraus, streifst mit beiden Händen das Wasser von Beinen und Füßen ab, ziehst Strümpfe und Schuhe an und läufst sofort herum.

Wer Nieren- oder Blasenreizung hat, darf kein Wassertreten ausführen.

● Das Wassertreten trainiert die Blutgefäße in der gleichen Weise wie das Kaltwaschen. Es dient der Abhärtung. Außerdem hat es eine erfrischende Wirkung.



So erfrischt, bist Du bestimmt rasch mit dem Anziehen fertig. Über das Wetter hast Du Dich bereits durch einen Blick aus dem Fenster und auf das Außenthermometer informiert. Dementsprechend wählst Du Deine Kleidung aus, zumindest hinsichtlich ihrer wärmenden Eigenschaft.

Anschließend folgt das

1. Frühstück



● Das 1. Frühstück soll dem Organismus etwa 1/4 der Energiemenge zuführen, die er für den ganzen Tag benötigt. Diese Energiemenge wird durch die Nahrungsmittel geliefert. Du kannst also reichlich essen, z. B. zwei Scheiben Brot mit Butter und – je nach Geschmack – mit Marmelade, Honig, Wurst oder Käse belegt. Sehr zu empfehlen sind Vollkornbrot oder -brötchen (dazu gehört auch das Knäckebrot). Wer allzugern Weißbrot oder Semmeln ißt, darf auch das tun, aber bitte nicht jeden Tag. Dann erhält nämlich der Körper zu wenig Mineralstoffe, die Zähne werden nicht genügend zu kräftigem Kauen angeregt, und es fehlen ausreichend Ballaststoffe, die für eine gut funktionierende Verdauung erforderlich sind. Zu den Schnitten trinke 1–2 Tassen Milch oder Kakao.

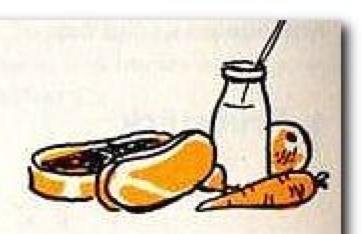
Bei vielen Kindern ist das Müsli beliebt. Entweder ißt man es im Wechsel mit Brot oder auch täglich. Das Müsli schmeckt nie langweilig, weil es immer ein wenig anders zubereitet werden kann. Hier ein Rezept dafür: 2 gehäufte Eßlöffel Haferflocken werden am Vorabend mit 6 Eßlöffeln Wasser eingeweicht. Unmittelbar vor dem Verzehr gibt man Milch dazu und mengt kleingeschnittenes Obst darunter. Gesüßt wird je nach Geschmack mit Honig oder Zucker. Ist kein Obst vorhanden, kann es durch Konfitüre o. ä. ersetzt werden. Weizenkeime, geriebene Nüsse oder Kokosraspeln verfeinern das Müsli und erhöhen seinen Nährwert, sind aber nicht unbedingt erforderlich. Das Müsli soll immer locker und saftig sein. Es ist in der entsprechenden Menge ein selbständiges Frühstück oder wird zusätzlich zum Brot oder Brötchen gegessen.

Auch eine süße Suppe am Morgen oder Knusperflocken auf Milch können zusammen mit Obst die richtige Grundlage für einen erfolgreichen Tag sein.

● Mit der Nahrung nimmst Du die Nährstoffe auf, die der Organismus für seine Erhaltung, für sein Wachstum und seine Leistungsfähigkeit braucht. Deshalb ist es wichtig, daß Du Deine Nahrungsmittel mit Überlegung wählst. Körperliche Bewegung und Lernen sind große Leistungen für Deinen Organismus, die eine sinnvolle Ernährungsweise voraussetzen.

Nach dem Essen putze Dir noch einmal die Zähne kurz mit der nassen Zahnbürste ohne Zahnpasta (wer sich nicht bekleckst, darf Zahnpasta nehmen!) oder spüle zumindest den Mund kräftig aus.

Das **2. Frühstück** wirst Du
in einer der Unterrichtspausen verzehren.





● Nicht alle Menschen haben jeden Tag in gleichem Maße Appetit. Das 2. Frühstück solltest Du aber nie ganz ausfallen lassen. Zumindest Obst, Möhren, Kohlrabi oder andere Frischkost solltest Du auch dann essen, wenn Du keinen Hunger verspürst. An den meisten Tagen wirst Du aber gewiß auch gern Deine Schnitten verspeisen. Den 10. Teil der täglich nötigen Energiemenge soll der Körper mit dem 2. Frühstück erhalten. Sehr zu empfehlen ist das tägliche Trinken des 1/4 l Milch, der in der Schule erhältlich ist. Damit hast Du die Hälfte der Milchmenge verzehrt, die ein Schulkind jeden Tag trinken sollte.

● Eine kleinere Mahlzeit zwischen dem 1. Frühstück und dem Mittagessen erhöht die Leistungsfähigkeit. Besonders durch den Verzehr von Rohkost und Milch werden Ermüdungserscheinungen wieder beseitigt.

Das tägliche Trinken von 1/2 l Milch ist wichtig zur ausreichenden Versorgung des Organismus mit Eiweiß und Mineralstoffen.

Mittagessen und Unterrichtsende liegen bei Schulkindern zu unterschiedlichen Zeiten. Ein Teil von Euch erhält sein Essen in der Schule, ein anderer in einer Schülergaststätte, einige essen zu Hause. So ergeben sich auch unterschiedliche Wegzeiten. Die Dauer des Heimweges wird natürlich am meisten dadurch bestimmt, in welcher Entfernung von der Schule Du wohnst.

Auf das Mittagessen selbst soll hier nicht näher eingegangen werden. Aber ausgesprochen wichtig ist es, daß Du ein warmes Essen einnimmst. Mit dem Mittagessen soll der Körper etwa 1/3 der Energiemenge erhalten, die er für den ganzen Tag braucht. Auch die Nachmittage sind sehr unterschiedlich in ihrem Ablauf. Ihre Gestaltung hängt weitestgehend von den persönlichen Aufgaben und Interessen ab. Auch bei Dir wird nicht ein Nachmittag wie der andere ablaufen.

Für jeden Tagesablauf gilt:
Nach dem Unterricht und Mittagessen legst Du eine Erholungspause ein.

Die Form der Erholung kann recht verschiedenartig sein. Schlafen, sich hinlegen, lesen, basteln, einkaufen, aufräumen, Handarbeiten anfertigen, spielen in der Wohnung oder im Freien sind einige Beispiele, wie die Pause zwischen Unterricht und Erledigung der Hausaufgaben sinnvoll ausgefüllt werden kann. Die zweckmäßigste Form der Erholung ist die

Bewegung im Freien



● Voraussetzung dafür ist aber, daß Du nicht müde bist. In diesem Falle wäre es besser, Du legtest Dich schlafen. Wenn Du nicht schlafen willst oder keine Zeit dazu hast, lege Dich wenigstens 5 Minuten lang ausgestreckt hin. Das entspannt.

Für die Bewegung in der frischen Luft sind je nach Jahreszeit und Möglichkeiten, die Du in der Nähe der Wohnung hast, eine Vielzahl von Betätigungen möglich. Hier einiges zur Anregung: Rollschuhlauf, Eislauf, Rodeln, Radfahren, Schwimmen, Ballspiele, Mannschaftsspiele aller Art.

Grundsätzlich macht alles mehr Spaß, wenn Du es zusammen mit Freunden unternimmst.

Die gesundheitsfördernde Wirkung der Betätigung im Freien ist am größten, wenn Du dabei ordentlich außer Atem kommst.

Anschließend, wieder zu Hause, wäschst oder duschst Du Dich gründlich.

● Nach dem Stillsitzen und der vorwiegend geistigen Betätigung in der Schule braucht der Organismus einen Ausgleich. Sonst kommt es zu Ermüdung und zum Absinken der Leistungsfähigkeit. Bei der Bewegung im Freien wird der Körper in ausreichendem Maße mit Sauerstoff versorgt. Die Muskeltätigkeit verbessert die Durchblutung aller Organe. Außerdem hat körperliche Bewegung einen günstigen Einfluß auf die Entwicklung des Knochengerüstes und der Gelenke. Die Elastizität und Spannkraft der Muskeln werden erhöht. So verbesserst Du durch Spiel und Sport in der frischen Luft Deinen körperlichen Gesamtzustand und schaffst Dir gleichzeitig die Voraussetzung für eine gute Lernarbeit am Nachmittag.

Kaltes Fuß- und Armbad

Füße und Unterschenkel werden bis zur Mitte der Wade und entsprechend die Arme bis zur Mitte der Oberarme in kaltes Wasser getaucht. Sobald das Wasser nicht mehr als kalt empfunden wird oder ein schneidender Schmerz eintritt, trocknest Du Dich rasch ab.





Beim kalten Fuß- und Armbad wird überschüssige Körperwärme abgegeben. Es schafft Dir also besonders nach Spiel, Sport und Wanderungen eine angenehme Abkühlung.



Vesper

● Den 10. Teil der für den ganzen Tag erforderlichen Energiemenge soll der Organismus zwischen Mittagessen und Abendbrot erhalten. Du ißt also am Nachmittag eine Kleinigkeit.



Viele Kinder essen zu dieser Tageszeit gern etwas Süßes, z. B. Knäckebrot oder Brötchen mit Marmelade oder Honig, Kuchen oder Kekse.
Wer lieber etwas Herzhaftes essen möchte, darf das selbstverständlich tun. Die Vesper kann auch aus Obst bestehen oder aus Brot bzw. Brötchen und Obst.

● Ebenso wie das Schulfrühstück ist die Vesper eine Zwischenmahlzeit. Auch sie gewährleistet die gleichmäßige Versorgung des Körpers mit Nährstoffen. Das bewirkt eine ausgeglichene Höhe des Wohlbefindens und der Leistungsfähigkeit.

Abendbrot

● Durch das Abendbrot versorgst Du Deinen Körper mit 1/4 der Energiemenge, die er für den ganzen Tag benötigt. Es ist die dritte Hauptmahlzeit. (1. Hauptmahlzeit = 1. Frühstück, 2. Hauptmahlzeit = Mittagessen).

Hier ist einmal übersichtlich zusammengestellt, wie sich die Energiemenge, die der Körper täglich benötigt, auf die einzelnen Mahlzeiten verteilen soll:

1. Frühstück	2. Frühstück	Mittagessen	Vesper	Abendbrot
1/4	1/10	1/3	1/10	1/4

Zum Abendbrot sollte immer Rohkost in irgendeiner Form gehören. Quark, Käse und Vollkornbrot möchtest Du mehrmals in der Woche essen, Milch (auch als Buttermilch, Magermilch oder Yoghurt) täglich trinken.

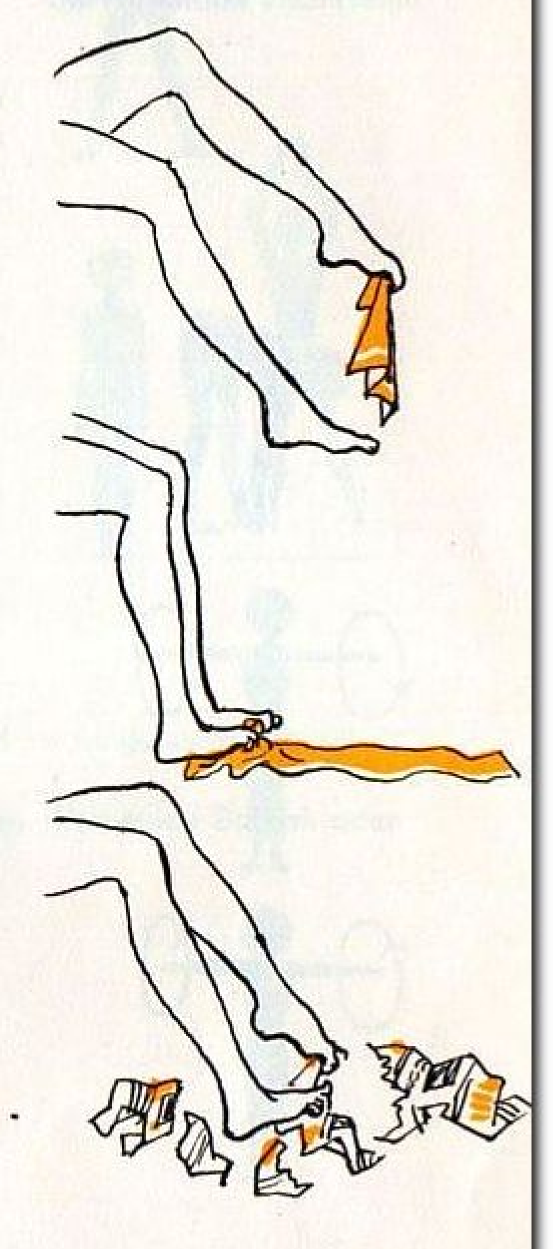
Das Abendbrot soll mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen gegessen werden.



● Die Verteilung der täglichen Nahrungsmenge auf 5 Mahlzeiten, so wie es die Übersicht zeigt, ist eine Voraussetzung dafür, daß Du den ganzen Tag über leistungsfähig bist. Es gibt kein Völlegefühl, verbunden mit Müdigkeit, wie es bei nur drei und dafür umfangreicheren Mahlzeiten meist der Fall ist.

Fußgymnastik

● Die Fußgymnastik wird ohne Schuhe und Strümpfe ausgeführt. Setze Dich so, daß Du Dich mit den Händen auf den Sitz stützen kannst. Die Übungen können vielfältig sein und beliebig abgewechselt werden. Hier einige Vorschläge:



– Ein sauberes Taschentuch mit den Zehen des linken Fußes aufheben, etwa bis in halbe Höhe des rechten Unterschenkels, dann fallenlassen. Jetzt den linken Fuß aufsetzen. Das Taschentuch mit den Zehen des rechten Fußes aufheben und wie zuvor verfahren. (rechts und links im Wechsel je 5mal)

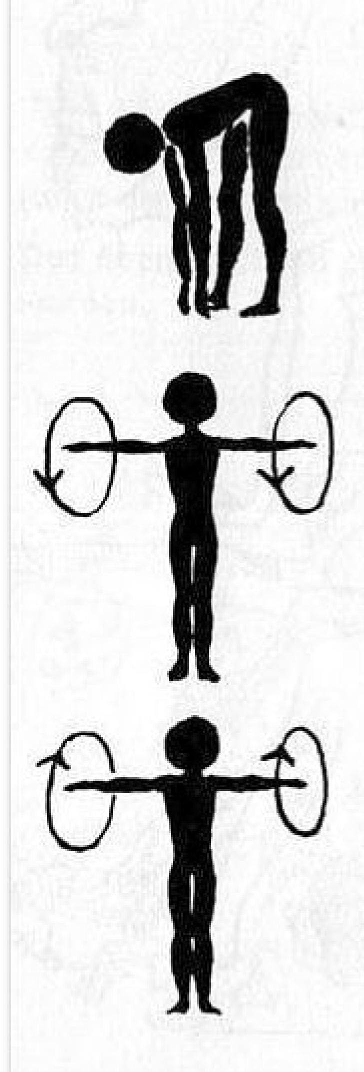
– Ein Handtuch der Länge nach vor den Füßen ausbreiten. Die Füße stehen nebeneinander. Der Abstand zwischen den Füßen ist etwa 2 Finger breit. Die Fersen bleiben fest auf dem Fußboden, während mit den Zehen das Handtuch herangerafft wird.

– Ein Zeitungsbogen wird aufgeblättert und vor die Füße gelegt. Das Papier wird mit den Zehen in möglichst kleine Stückchen zerrissen.

● Solche und ähnliche Übungen, die Du Dir auch selbst ausdenken kannst, kräftigen die Fußmuskulatur und beugen Senk-, Platt- und Spreizfüßen vor. Eine Verformung der Füße, wie sie bei zu geringer Bewegungsübung auftreten kann, ist schmerzhaft und führt zu Beschwerden beim Gehen und Laufen.

Körperübungen

Da es ratsam ist, vor dem Schlafengehen nicht nur den Füßen, sondern dem ganzen Körper etwas Gutes anzutun, schließt Du an die Fußgymnastik noch ein paar Körperübungen an. Du kannst die folgenden Vorschläge aufgreifen oder sie auch mit Übungen aus dem Programm Deines Sportunterrichts kombinieren.



Übung 1: Grätschstellung, Rumpfbeugen vorwärts und aufrichten
5mal

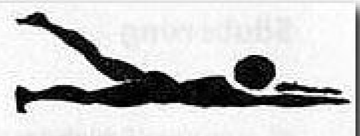
Übung 2: Grundstellung. Armkreisen vorwärts, rechts und links im Wechsel
je 8mal

Übung 3: Grundstellung. Armkreisen rückwärts, rechts und links im Wechsel
je 8mal

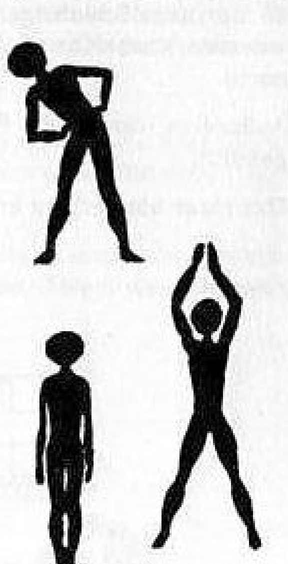


Übung 4: Rückenlage. Arme in Nackenhalte. Aufrichten zum Sitze. Arme nicht verwenden!
10mal

Übung 5: Bauchlage. Arme in Vorhalte, rechtes und linkes Bein abwechselnd gestreckt anheben
je 5mal



Übung 6: Grätschstellung, Arme einstemmen. Rumpfbeugen seitwärts mit Nachfedern, rechts und links im Wechsel
je 5mal



Übung 7: Grundstellung. Hampelmannsprung
10mal

Zum Abschluß atmest Du 3mal ganz tief ein und so langsam wie möglich wieder aus.
Die Übungen führst Du am geöffneten Fenster aus. Wer einen Balkon oder Garten hat, sollte diesen zur Gymnastik nutzen.

● Mit diesen Übungen hast Du Dich noch einmal körperlich „ausgearbeitet" und Deinen Organismus gut mit Sauerstoff versorgt. So vorbereitet, wirst Du sicher rasch einschlafen und am nächsten Morgen bestens ausgeruht sein.

Säuberung

● Vor dem Schlafengehen wäschst Du den ganzen Körper gründlich mit warmem Wasser und Seife. Danach wäschst oder duschst Du Dich kurz kalt nach.

Außerdem werden die Finger- und Zehennägel gesäubert und wenn nötig gekürzt.

Das Haar bürstest Du kräftig nach mehreren Richtungen durch.



● Das warme Waschen am Abend dient der Reinigung. Von der Haut werden vorhandener Schmutz und damit auch Bakterien entfernt. Die Pflege von Nägeln und Haar gehört zur persönlichen Hygiene und muß ebenso selbstverständlich sein wie das Waschen.

Jede Reinigung dient nicht nur der Sauberkeit, sondern gleichermaßen auch dem Wohlgefühl und dem gepflegten Aussehen.

Zähneputzen

● Das Zähneputzen ist fester Bestandteil der abendlichen Reinigung. Es erfolgt in der gleichen Art und Weise wie am Morgen. Sieh Dir dazu noch einmal Seite 9 an.

● Durch das Zähneputzen werden vor dem Schlafengehen alle Speisereste aus dem Gebiß entfernt. Somit können sich dort auch keine Bakterien entwickeln, die die Zähne zerstören.

Nach dem Zähneputzen darfst Du allerdings nichts mehr essen, auch keinen sogenannten „Betthupfer" – oder Du mußt Dir die Zähne danach noch einmal putzen!



Hier noch ein spezieller Tip für den Fall, daß Du abends einmal sehr „aufgekratzt" sein solltest (beispielsweise nach einer Kindergeburtstagsfeier):

● Wasche Dir die Unterschenkel mit einem Waschlappen ab, den Du in kaltes Wasser getaucht hast.

● Das wirkt beruhigend, Du schläfst rascher ein.

Schlaf

Ein erholsamer Schlaf ist lebensnotwendig. Zum einen kommt es darauf an, ausreichend zu schlafen, zum anderen muß auch eine gewisse Schlaftiefe erreicht werden. Zunächst zur Schlafdauer: Während im Erwachsenenalter das Schlafbedürfnis recht unterschiedlich ist, braucht der kindliche Organismus eine bestimmte Mindestmenge an Schlaf, die bei den einzelnen Kindern ziemlich gleich ist.

Die 6–10jährigen brauchen 10½–11 Stunden Schlaf.

Die 10–12jährigen brauchen 10 Stunden Schlaf.

Die 12–15jährigen brauchen 9 Stunden Schlaf.

Eine ausreichende Schlaftiefe erreichst Du, wenn Du folgendes beachtest:

- Gewöhne Dir an, stets zur annähernd gleichen Zeit ins Bett zu gehen.
- Schlafe bei geöffnetem Fenster.
  Sollte das wegen der Witterung oder Lärmbelästigung nicht möglich sein, muß vor dem Schlafen ausgiebig gelüftet werden.
- Die Nachtbekleidung darf nicht einengen und kneifen.
- Die Matratze muß straff sein, das Kopfkissen nicht zu dick und die Zudecke der Jahreszeit entsprechen.
- Rasch einschlafen kannst Du nur mit warmen Füßen, gegebenenfalls hilft ein warmes Fußbad.



Wenn Du diese Hinweise beachtest und bei Deinem Tagesablauf die Ausführungen in dieser Broschüre beherzigst, wirst Du Dich morgens gut ausgeschlafen und erholt fühlen. Damit bist Du nicht nur körperlich ausgeruht, sondern Dein Nervensystem, das alle Lebensvorgänge steuert, ist wieder voll leistungsfähig.

Liebe Eltern!

Sie kennen nun das kleine Programm, dessen Anliegen es ist, unseren Kindern bei der Stabilisierung ihrer Gesundheit zu helfen. Wir sind ständig bemüht, dieses Programm zu verbessern, damit es wirklichen Nutzen bringt. Deshalb interessiert uns Ihre Meinung, Ihre Einschätzung der vorliegenden Broschüre. Beantworten Sie bitte die untenstehenden Fragen. Für darüber hinausgehende Meinungsäußerungen, Hinweise und Anregungen aller Art wären wir Ihnen ebenfalls dankbar. Schneiden Sie den Frageteil aus dem Heft heraus und schicken Sie ihn in einem frankierten Umschlag an das

Deutsche Hygiene-Museum in der DDR
– Institut für Gesundheitserziehung –
Abt. 3
801 Dresden
Lingnerplatz 1, PSF 162

Recht herzlichen Dank für Ihre Mitarbeit!

Ihr Deutsches Hygiene-Museum

Wie alt ist Ihr Kind?

Ist es ein Mädchen oder ein Junge? (Zutreffendes ankreuzen)

Wann war Ihr Kind zur Kur?

In welchem Kurheim war Ihr Kind?

Hat Ihrem Kind die Kur gefallen?

Spricht die Broschüre insgesamt Ihr Kind an?

Ist der Text verständlich? (Zutreffendes ankreuzen)

vollkommen größtenteils nur wenig überhaupt nicht

Welche Hinweise befolgt Ihr Kind besonders gern?

Welche Hinweise befolgt Ihr Kind ausgesprochen ungern?

(Bitte wenden)

Nimmt Ihr Kind diese Broschüre

sehr häufig häufig selten fast nie

zur Hand? (Zutreffendes ankreuzen)

Platz für weitere Mitteilungen:

III-6-15 81-77 JG 14-076-77

